DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 2.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Drugi dzień.

1. Ćwiczenia rzędowe: Ustawienie dwu i trójrzędowe, obroty. Jeden krok wprzód i wstecz.

2. Powtórzenie wszystkich ćwiczeń z dnia poprzedniego.

3. Postawa spojona. Podnosząc palce nóg, zbliżamy stopy do siebie obrotem na piętach w szybkim tempie przyczem zetkną się one ze sobą swą stroną wewnętrzną od pięt do wielkiego palca; linia zetknięcia się biegnie dokładnie wprzód, t. j. prostopadle do równoległej osi poprzecznej ciała. Postawę zasadną przybieramy na rozkaz: »Do postawy wróć — dwa!«[1]). Stopy poruszają się w ten

[1]) Pod zapowiedzią »do postawy« rozumiemy zawsze postawę zasadną. Dlatego też, chcąc wrócić do jakiejkolwiek innej postawy należy wyraźnie nazwę jej w zapowiedzi uwzględnić. Jeżeli powrót do postawy zasadnej ma się odbyć w dwu, po sobie następujących, tempach, należy to wyraźnie zapowiedzieć t. j. »W dwu tempach do postawy — wróć!« (I tva tidmatt ställ — ning!).

sam sposób i tą samą drogą tak daleko na zewnątrz, aż utworzą kąt prosty.

Dla poprawy postawy zasadnej wykonuje się powyższe dwa ruchy szybko po sobie na rozkaz: »Zwroty — stóp«! (raz — dwa!)

Najzwyklejsze błędy: a) w czasie ruchu stóp górna połowa ciała pochyla się wprzód, wobec czego siedzenie podaje się wstecz; b) stopy posuwają się po ziemi lub podnoszą za wysoko.

4. Postawa napalcowa. Ruch wykonuje się na rozkaz: »Na palce — stań!« Ciało wznosi się pomału z zachowaniem równowagi, a trzymając pięty razem tak wysoko, o ile to tylko możliwe po silnym wyprężeniu nóg w stawach. Głowa i tułów znajduje się wraz z nogami w linii prostej. Do postawy zasadnej wracamy na rozkaz: »Na całe stopy — wróć!« Pięty spadają zwolna w kierunku podłogi, przyczem całe ciało unika wszelkich wahań.

Najzwyklejsze błędy: a) wahnienia ciała; b) pięty niezłączone; c) nogi w kolanach ugięte; d) za małe wzniesienie się na palcach; e) w miarę wzniesienia się na palcach podnoszenie barków.

5. Postawa kuczna. Do postawy kucznej przychodzimy z postawy napalcowej na rozkaz: »Kucznij!« Nogi ugina się w kolanach zwolna do kąta prostego; kolana zwrócone silnie na zewnątrz; tułów i głowa pozostają w położeniu pionowem, unikając wahnień. Wracamy do postawy pierwotnej na rozkaz: »Prostuj się!« Kolana prostują się zwolna, przyczem unika się wahnień tułowia, który zatrzymuje do końca położenie pionowe.

Najzwyklejsze błędy przy uginaniu kolan: a) wahnienia ciała; b) pięty opadają, a kolana za mało zwrócone na zewnątrz; c) broda podana wprzód, a siedzenie wstecz, co wywołuje nachylenie się tułowia. Przy prostowaniu kolan: a) barki się wznoszą, lub b) wzniesienie się na palcach za małe.

6. Pochód przestawny do góry i w dół. (Kraty pionowe i skośne, drabinki sznurowe, drabinki zwykłe, i t. p.). Ćwiczący są blisko i twarzą do przyrządu. Na rozkaz: »Ujm!« chwytamy lewą ręką za szczebel w wysokości czoła lub nieco wyżej, podczas gdy prawą nogę uginamy w kolanie, a stopą stajemy na najniższym szczeblu. Ciało zbliża się zupełnie do przyrządu, podczas gdy prawe kolano zwrócone na zewnątrz; głowa podana wstecz, zwrok skierowany do góry.

Ćwiczenie to przerabia się początkowo w tempach na rozkaz: »Przestawny pochód — raz! dwa!« Na »raz« chwyta prawa ręka (wielki palec spodem) następny wyższy szczebel równocześnie ugina się lewą nogę, a stopę tej nogi stawia się na następny wyższy szczebel. Na »dwa« wykonuje ten sam ruch lewa ręka i prawa noga t. j. znowu o jeden szczebel wyżej) i t. d.

Przestawny pochód w dół odbywa się w sposób podobny, t. j. tak, że zawsze wykonuje ruch równoczesny lewa (prawa) ręka i prawa (lewa) noga.

UWAGA. W ćwiczeniach przygotowawczych należy ruchy te przerabiać najpierw w miejscu i to początkowo tylko ruchy rąk, a dopiero po nabyciu w ten sposób pewnej wprawy, z miejsca i to najpierw dwa kroki do góry, dwa w dół i t. d. Dobrze wyćwiczeni przerabiają przestawny pochód »rytmicznie« bez liczenia, przyspieszając swe ruchy w miarę wprawy do możliwej szybkości, zwracają jednak przedewszystkiem uwagę na poprawność wykonywanego ruchu

Najzwyklejsze błędy: a) lewa (prawa) ręka i prawa (lewa) noga nie wykonują ruchu równoczesnie; b) ciało odchyla się od przyrządu; c) łokcie lub kolano odpowiedniej nogi zwrócone zamiast na zewnątrz wprzód; d) sztywne trzymanie się w biodrach; e) ręce i nogi za daleko lub za blizko siebie; f) kciuki nie obejmują szczebli; g) wzrok nie jest skierowany w górę.

7. Postawę rozkroczną przybiera się na rozkaz: »Rozkrok — wraz!« (dwa tempa). 1. Lewą nogę posuwamy w lewo po linii równoległej do osi poprzek na odległość stopy 2. Prawą nogę posuwamy następnie w taki sam sposób i na taką samą odległość w prawo, wobec czego odległość między obu piętami wynosi dwie stopy; ciężar ciała jest na obie nogi równo rozdzielony.

Postawę zasadną przyjmuje się na rozkaz: »Do postawy — wróć!« [1]) (2 tempa) 1. lewą stopę przenosimy tą samą drogą do środka na odległość jednej stopy, 2. prawą stopę przenosimy do lewej, bacząc na kąt prosty między stopami:

Najzwyklejsze błędy: a) przy przyjmowaniu postawy rozkrocznej ciało kołysze się w jedną lub drugą stronę; b) jedna lub druga noga posuwa się za daleko, lub c) nogi wykonują ruch ociężale, przyczem stopy suną się po ziemi.

UWAGA. Jako ćwiczenie przygotowawcze: »Poskokiem rozkrok — wraz!« »Do postawy zeskok — dwa!«

8. Zwieszenie leżąc łukiem: rękami chwyt za szczebel, uda leżą na ławce. Przyrządy: Ławka obok drabinki lub łaty. Na ławce, która powinna stać równolegle i w odpowiednim odstępie do drabinek, łaty lub innego przyrządu, kładziemy się udami przodem, chwytając zarazem oburącz szczebel drabinki (łatę lub inny przyrząd) w takiej wysokości, ażeby ciężar górnej połowy ciała przeniósł się częściowo na mięśnie zawieszonych ramion. Wytrzymanie w tej pozycyi powinno z zasady trwać nie dłużej nad pięć sekund. W tym czasie przećwicza się zazwyczaj zwroty głowy (w 4 tempach), z lepiej zaś ćwiczącymi uginanie i prostowanie obu podudzi na rozkaz: »Uginanie i prostowanie nóg — raz! dwa!« i t. d.

UWAGA. Zwieszenie powyższe wykonuje się z pewnej postawy pierwotnej (n. p. z post. ręce na biodra, na karku i t. d.) i wraca się też do niej na rozkaz: »Do postawy pierwotnej — wróć!« (»Utgangsställning — ställ!«).

---

[1]) Wyjątek z ogólnej zasady: jakkolwiek powrót do postawy odbywa się w dwu tempach, w tym jednym wypadku nie uwzględnia się tego w zapowiedzi, a więc zamiast: »W dwu tempach do postawy — wróć!« krótko: »Do postawy — wróć!« (»Ställ — ning!«).

*

9. Pochód (krok szybki: 120 kroków w minucie), bieg a po nim głęboki oddech, podnosząc ramiona w bok i opuszczając w dół.

10. Ustawienie i usuwanie łaty (bumu).

11. W postawie spojonej skłony w bok w połączeniu z głębokiem oddechaniem. Postawę pierwotną przyjmujemy w sposób podany pod 3. na rozkaz: »Stopy – spój!« Następnie wykonujemy skłon na rozkaz: »W lewo — skłon!« Tułów skłania się zwolna w zapowiedzianym kierunku, tak silnie, jak na to pozwoli niezmienna postawa nóg. Barki w tej samej płaszczyźnie pionowej, co biodra; ramię po stronie skłonu w dół, ręka posuwa się w dół po zewnętrznej stronie uda. Do postawy pierwotnej wracamy na rozkaz: »Prostuj - się!« Ruch wykonuje się w podobny sposób lecz wprost w przeciwnym kierunku.

Najzwyklejsze błędy przy skłonie w bok: a) uginanie po stronie skłonu nogi w kolanie; b) podnoszenie pięty po przeciwnej stronie skłonu; c) równoczesny ze skłonem obrót albo też nachylenia ciała wprzód lub wstecz; d) skłon głowy w jedną lub drugą stronę, a zarazem c) uginanie ramion lub rąk (jeżeli skłon wykonany w postawie »ramiona w dół«).

Trzeci dzień.

1. Ćwiczenia rzędowe. Ustawienie trójrzędowe. Równanie się i rozstęp średni (wolny).

Równanie się w połączeniu z rozstępem średnim (wolnym) odbywa się na rozkaz: »Rozstęp średni (wolny) równaj się w pra — wo!« [1]). Trójka skrzydłowa (oryentacyjna) stoi w miejscu. Wszyscy inni wykonują zwrot i pochód od strony równania się, zwracając przytem uwagę na odpowiedni rozstęp. Cwiczący się za ćwiczącym wykonuje obrót i zatrzymuje się w odpowiedniej odległości t. j. długości ramienia (dwu ramion) od stojącego po stronie równania się. Następnie zwraca pierwszy rząd głowę szybko w kierunku skrzydłowego i zarazem podnoszą w bok ramię od strony równania się (oba ramiona), przyczem rozstęp powinien być tak wielki, aby końce palców dotykały barku obok stojącego (palców rąk obok stojących). Drugi i trzeci rząd bierze odpowiedni odstęp czelny a zarazem rozstęp, kryjąc się za rząd pierwszy względnie drugi, przyczem nie zwraca głowy, ani też nie podnosi ramion w bok. Skoro uzyskano potrzebny rozstęp i krycie się, następuje rozkaz: »Baczność, ramiona w dół!« Głowy zwracają się do przodu, ramiona opadają szybko i bez odgłosu w dół. Odliczanie w ustawieniu rzędowym lub szeregowym odbywa się na rozkaz: »Odlicz!« Prawoskrzydłowy zwraca głowę szybko w lewo (w ustawieniu szeregowem

[1]) Słownictwo szwedzkie różni się zupełnie od naszego, jednakże z powodów łatwo zrozumiałych unikam dosłownych tłumaczeń i posługuję się własnym rozkazownictwem. Nawet tam, gdzie brak nam nazwy na odpowiedni ruch, staram się go uzmysłowić przez zestawienie słów z naszej terminologii.

w kierunku stojącego za sobą) i mówi »raz«, poczem zwraca głowę szybko do przodu; najbliższy z lewej strony (w ustawieniu szeregowem następny z tyłu stojący), wykonując ten sam ruch głową, mówi »dwa«, najbliżej stojący znów »raz« i t. d. Tych, którzy oznaczyli się liczbą »raz« nazywamy »pierwszymi« (jedynkami), liczbą dwa »drugimi« (dwójkami). Tworzenie z dwurzędu (trójrzędu) kolumny ćwiczebnej czelnej odbywa się na rozkaz: »Drugi rząd dwa kroki wstecz w po — chód!« (Z trójrzędu: »Pierwszy rząd dwa kroki wprzód, trzeci dwa kroki wstecz w po chód!« A następnie: Pierwsi (drudzy) jeden krok wprzód, drudzy (pierwsi) jeden krok wstecz w po chód. Po pewnej wprawie: »Kolumna ćwiczebna wprzód, w pochód!« Drugi rząd oddala się dwoma krokami wstecz od pierwszego (w trójrzędzie pierwszy i trzeci od środkowego), następnie pierwsi wykonują jeden krok wprzód, drudzy jeden krok wstecz i kolumna ćwiczebna gotowa. Zmiana miejsc dwójek i jedynek, którą należy częściej przećwiczać (zwłaszcza początkowo), odbywa się na rozkaz: »Miejsca zmień!« lub też: »Pierwsi i drudzy zmiana miejsc w po — chód!«

Powrót w dwurząd odbywa się na rozkaz: »Pierwsi w rząd — wróć!« »Drugi rząd dwa kroki wprzód w po — chód!« (W ust. trójrzędowym: »Pierwszy rząd dwa kroki wstecz, trzeci dwa kroki wprzód w po — chód!«). Na ten rozkaz jedynki i dwójki wstępują najpierw w rzędy, a następnie zbliża się rząd drugi do pierwszego (pierwszy i trzeci do środkowego) dwoma krokami.

Tworzenie kolumny ćwiczebnej bocznej (w prawo lub lewo). Początkowo: »w prawo (lewo) zwrot!« »Drugi szereg dwa kroki na prawo (lewo) w pochód!« (W ust. trójrzędowym: »Zewnętrzne szeregi dwa kroki na zewnątrz w po — chód!«). Jedynki (dwójki) w prawo, dwójki (jedynki) w lewo jeden krok w po — chód! Po pewnej wprawie: »Kolumna ćwiczebna w prawo w po — chód!« Z dwurzędu (trójrzędu) tworzy się dwuszereg (trójszereg): drugi szereg bierze odstęp od pierwszego dwoma krokami na zewnątrz, zachowując przytem krycie się, następnie jedynki (dwójki) wykonują jeden krok w prawo, dwójki (jedynki) jeden krok w lewo. Zmiana miejsc dwójek i jedynek odbywa się na rozkaz: »Miejsca — zmień!« lub też: »Pierwsi i drudzy zmianie miejsc w pochód!« Powrót w dwurząd (trójrząd) odbywa się na rozkaz: »Dwurząd (trójrząd) w lewo (prawo) w po — chód!« Jedynki i dwójki idą najpierw na swoje miejsca t. j. tworzą szeregi, następnie drugi szereg zbliża się dwoma krokami do pierwszego (zewnętrzne do środkowego) poczem wszyscy wykonują równocześnie w lewo (prawo) zwrot.

2. Ruchy kroczne nóg. Postawę wykroczną na zewnątrz przybiera się na rozkaz: »Lewonóż (prawonóż) na zewnątrz wykrok (zakrok) wraz!« Na ten rozkaz przenosimy wskazaną nogę w jej własnym kierunku, t. j. w kierunku jej palców w postawie zasadnej (przy zakroku zaś po przedłużonej linii, łączącej wielki palec z piętą stopy nogi przeciwnej) z zachowaniem w położeniu nóg tego samego

kąta (prostego). Ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu nogach. Do postawy zasadnej (pierwotnej) powracamy na rozkaz: »Lewą do prawej (prawą do lewej) — wraz!« lub »do postawy — wróć!« Lewą (prawą) stopę przystawia się do stopy w miejscu stojącej z zachowaniem tego samego kąta między obu stopami.

Najzwyklejsze błędy: a) przenoszenie ciężaru ciała przeważnie na nogę w miejscu stojącą; b) uginanie nogi w miejscu stojącą; c) stopa nie posuwa się we wskazanym kierunku, a po przybraniu postawy krocznej nie jest w stosunku kąta prostego do stopy drugiej; d) wysuwanie przy wykroku barku wprzód i e) posuwanie stopy po podłodze przy powrocie do post. pierwotnej (zasadnej).

Postawa rozkroczna — w drugiem tempie z dodatkiem »ręce na biodra«.

3. W post. spojonej »ręce na biodra« skłony w bok w połączeniu z głębokiem oddechaniem.

W postawie »ręce na biodra« pojawiają się najczęściej następujące błędy: a) równocześnie z przybieraniem postawy podnoszenie barków, b) łokcie zwrócone za wiele do przodu w stosunku do barków miernie wstecz ściągniętych; c) podawanie łokci za daleko wstecz, i d) luźny uchwyt rąk: za daleko wprzód lub wstecz.

4. Naprzemian: uginanie ramion i ręce na biodra.

5. Pochód i bieg w skokach.

6. Podnoszenia i opuszczania ramion.

Najzwyklejsze błędy: a) ramiona nie przychodzą wyraźnie do zapowiedzianego położenia; b) głowa pochyla się wprzód lub nadto wstecz; c) grzbiet wypukla się (przy podnoszeniu ramion w pion) i d) usiłując zatrzymać ramiona w położeniu pionowem, podawanie bioder wprzód.

7. Ćwiczenia przygot. do zwieszeń (w tłóm. dosłownem »do podnoszeń«): Łata w wysokości barków. Z postawy klęcznej, ręce na łacie nachwytem do zwieszenia leżąc łukiem o ram. ugiętych (łokcie zwrócone dobrze na zewnątrz) i powrót do postawy pierwotnej (klęczki). (C. d. n.).

Ćwiczenia na drabinie poziomej, pionowej i skośnej.

Napisał *A. Hamburger*.

Drabina pozioma, pionowa i skośna należą w systemie naszym do przyrządów stałych; służą do wyrobienia mięśni ramion i górnej części tułowia — dlatego ćwiczenia na nich wykonywane, według naszej metody sokolej, należą do grupy drugiej.

A. Ćwiczenia na drabinie poziomej.

Na drabinie poziomej rozróżniamy: 1. poręcze, 2. szczeble. Jeżeli stoimy poprzek, mamy lewą i prawą poręcz — jeżeli stoimy pobok, mamy tylną i przednią poręcz. Ćwiczenia na drabinie poziomej dzielimy na następujące gromady ćwiczebne:

I. Zwieszenia i zmiany.

Cecha: Spokojny stan ciała — punkt ciężkości ciała poniżej punktu zawieszenia.

Zwieszenia i zmiany dzielimy na: 1. zwieszenia postawne, to znaczy, że ręce znajdują się na drabinie a nogi na ziemi; 2. zwieszenia leżąc, to znaczy, że ręce i nogi znajdują się na drabinie; 3. zwieszenia wolne, to znaczy, że tylko ręce lub nogi znajdują się na drabinie.

1. Zwieszenia postawne mogą być:

a) przodem, *b)* tyłem, *c)* bokiem i *d)* łukiem.

Wykonywać je możemy poprzek lub pobok drabiny. Chwyt może być: za poręcze, za szczeble lub za poręcz i szczebel.

2. Zwieszenia leżąc (na rękach i podudach).

a) poprzek:
1. jednonóż, bądź na poręczy, bądź na szczeblu i oburącz, chwyt poręcze;
2. tak samo — chwyt szczebel;
3. tak samo i jednorącz, chwyt poręcz;
4. tak samo — chwyt szczebel;
5. obunóż — chwyt rękami, jak wyżej.

b) pobok:
1. jednonóż na tylnej poręczy, chwyt oburącz tylną poręcz;
2. jednonóż na przedniej poręczy — chwyt oburącz tylną poręcz;
3. tak samo obunóż — chwyt, jak wyżej.

2 a) Zwieszenia leżąc.

a) poprzek:
1. przodem (pięty zwieszone na szczeblu);
2. tyłem (podbicie zwieszone na szczeblu);
3. bokiem (stopa opiera się na szczeblu);
4. łukiem (podbicie zwieszone na szczeblu).

a) pobok:
1. przodem (pięty zwieszone na poręczy);
2. tyłem (gniazdo).

3. Zwieszenia wolne.

Zwieszenie na rękach może być: o ramionach prostych lub ugiętych, oburącz lub jednorącz.

a) poprzek:
1. na obu poręczach, nachwytem, podchwytem obróconym, dwuchwytem w lewo lub w prawo;
2. na jednej poręczy (nachwytem);
3. na jednym szczeblu nachwytem, dwuchwytem w l. lub w pr., podchwytem;
4. na jednej poręczy w lewo lub w prawo i na jednym szczeblu nachwytem, podchwytem.

b) pobok: 1. na tylnej poręczy, nachwytem, dwuchwytem w lewo lub w prawo, podchwytem;
2. tak samo na przedniej poręczy;
3. na dwu szczeblach, nachwytem, podchwytem obróconym, dwuchwytem;
4. tak samo na dwu szczeblach rozpięte;
5. na jednym szczeblu;
6. zwieszenie przewrotne przodem i tyłem, (chwyt rąk, jak wyżej);
7. zwieszenie przerzutne przodem i tyłem, (chwyt rąk jak wyżej).

II. Podpory i zmiany.

Cecha: Spokojny stan ciała, punkt ciężkości ciała powyżej punktu oparcia.

Podpieramy się górnymi i dolnymi kończynami, z czego wynikają podpory mięszane, górnymi kończynami, z czego wynikają podpory wolne.

Poprzek: podpory leżąc, stopy oparte na poręczach.
1. przodem;
2. tyłem;
3. bokiem;
4. łukiem, a to:
1. oburącz na obu poręczach;
2. oburącz na jednej poręczy;
3. oburącz na jednym szczeblu;
8. jedna ręka na szczeblu, druga na poręczy.

Pobok: podpory leżąc, ręce na przedniej, uda na tylnej poręczy oparte.
1. przodem nachwytem, dwuchwytem w lewo lub w pr. podchwytem.
2. tyłem, tak samo.

Pobok: podpór prosty.
1. przodem;
2. tyłem.

Podpór ugięty.
1. przodem;
2. tyłem.

III. Pochody i poskoki.

Cecha: Są to ruchy postępowe ciała, przyczem zmieniamy punkta zawieszenia (przy pochodach i poskokach w zwieszeniu) — lub punkta oparcia (przy pochodach i poskokach w podporze), przenosząc ciężar ciała z miejsca na miejsce; z czego wynikają pochody,

jeżeli naprzemianrącz zmieniamy miejsce — poskoki, jeżeli równorącz zmieniamy miejsce.

Pochody wykonywamy w zwieszeniach postawnych, w zwieszeniach wolnych, lub w podporach leżąc i w podporach wolnych.

I. W zwieszeniu poprzek, naprzód i wstecz.

a) w zwieszeniu o ramionach prostych,
b) „ „ ugiętych, a to:
1. na obu poręczach nachwytem, podchwytem obróconym, dwuchwytem w lewo lub w prawo;
2. na jednej poręczy, dostawnie lub przestawnie;
3. na szczeblach nachwytem, dwuchwytem, podchwytem:
   α) dostawnie w lewo lub w prawo;
   β) dostawnie z opustem szczebli;
   γ) przestawnie;
   δ) przestawnie z opustem szczebli.
4. na poręczy i na szczeblu w lewo lub w prawo nachwytem, podchwytem.

c) w zwieszeniu przewrotnem;
d) w zwieszeniu przerzutnem;
e) w zwieszeniu leżąc na podudach;
d) w zwieszeniu postawnem.

II. W zwieszeniu pobok, w lewo lub w prawo.

a) w zwieszeniu o ramionach prostych,
b) „ „ ugiętych, a to:
1. na tylnej poręczy nachwytem, dwuchwytem w lewo lub w pr., podchwytem:
   α) dostawnie;
   β) przestawnie powierzch lub spodem.
2. tak samo na przedniej poręczy;
3. na szczeblach;
4. na szczeblach z opustem (to znaczy w rozpiętych zwieszeniach).

c) w zwieszeniu przewrotnem (przeważnie na przedniej poręczy);
d) w zwieszeniu przerzutnem (tyłem, przeważnie na tylnej poręczy);
e) w zwieszeniu leżąc na podudach;
f) w zwieszeniu postawnem.

III. W podporze poprzek.

a) w podporze leżąc przodem;
   α) ręce na poręczach;
   β) ręce na szczeblach;
   γ) ręce na poręczy i szczeblu.
b) w podporze leżąc tyłem, chwyt, jak wyżej.

IV. W podporze pobok.

a) w podporze leżąc przodem;
b) „ „ tyłem;
c) „ o ramionach prostych przodem lub tyłem;
d) „ „ ugiętych „ „ „

IV. Wywijania.

Cecha: Jestto ruch wahadłowy całego ciała, w płaszczyźnie pionowej wykonywany, przyczem nie zmieniamy punktu zawieszenia (lub punktu oparcia, w podporze).

a) wywijanie wprzód i wstecz;
b) wywijanie boczne (w lewo w prawo);
c) wywijanie okrężne:
  α) w lewo;
  β) w prawo, a to:
1. w zwieszeniu poprzek o ramionach prostych;
2. w zwieszeniu pobok o ramionach prostych lub ugiętych.

(C. d. n.).

Ćwiczenia „Basket Ballem“

wykonane przez Czechów z Ameryki na Zlocie w Pradze 1907 r.

ułożyli:

A. Haller, Aug. Tesař, B. Trefny.

(Ciąg dalszy).

III. część. Ruchy pierwszych.

1. 1/4 obrót w lewo, dwa kroki biegiem wprzód (zaczyna lewa noga) piłka przy piersiach.

2. Wypad lewą wprzód, ram. w górę skos. Fig. 14.

3. Ram. na prawo łukiem w dół i w lewo z równoczesnym skłonem wprzód. Fig. 15.

4. Wytrzymaj.

5. Tułów prostuj, ram. łukiem w prawo, w górę skos. Fig. 14.

III. część. Ruchy drugich.

1. 1/4 obrót w prawo, dwa kroki biegiem wprzód (zaczyna prawa noga), ram. skurcz (jak do chwytu piłki).

2. Wypad prawą wprzód, uchwyć piłkę w poł. ram. w górę skos. Fig. 14.

3. Ram. na lewo łukiem w dół i w prawo z równoczesnym skłonem wprzód. Fig. 15.

4. Wytrzymaj.

5. Tułów prostuj, ram. łukiem w lewo do położ. w górę skos. Fig. 14.

6. Puścić piłkę, lewą nogę podnieś wprzód zewnątrz, lekki skłon w bok w prawo, prawe ram. w dół, lewe w bok. F. 16.

7. Dwa kroki poskokiem wstecz (zaczyna lewa noga), ram. skurcz, łokcie wstecz.

8. $^{1}/_{4}$ obrót w prawo, lewą nogę ściągnij do prawej, ram. w dół.

Następnych 8 takt. »pierwszy« wykonuje ruchy »drugiego«, jednak w odwrotną stronę.

6. Wyrwij piłkę »pierwszemu«, podnieś prawą nogę wprzód zewnątrz, lekki skłon w lewo, ram. wprzód, ugięte. Fig. 16.

7. Dwa kroki poskokiem wstecz, (zaczyna prawa noga), piłka przy piersiach.

8. $^{1}/_{4}$ obrót w lewo, ściągnij prawą do lewej, ramiona w dół.

Następnych 8 takt. »drugi« wykonuje ruchy »pierwszego«, jednak w odwrotną stronę.

IV. część. Ruchy pierwszych.

1. $^{1}/_{4}$ obrót w lewo, wypad lewą wprzód, ram. wprzód na prawo, lekko ugięte. F. 17.

2. Wytrzymaj.

3. Wypad prawą wprzód, ram. łukiem dolnym w górę, lekko ugięte. Fig. 18.

4. Wytrzymaj.

5. $^{1}/_{4}$ obrót w lewo do rozkroku skłon wprzód, piłka na ziemi. Fig. 19.

6. Tułów prostuj, $^{1}/_{4}$ obrót, ugnij lewą nogę + skłon w lewo, ram. w dół na prawo. Fig. 20.

7. Tułów prostuj, $^{1}/_{4}$ obrót tułowia w lewo, wykrok prawą, $1/4$ obrót dalszy do frontu z wyrzutem lewej nogi w bok i rzut piłki drugiemu, ram. pr. w bok, lewe w dół. Fig. 16.

8. Ściągnij lewą do post., ram. w dół.

Następnych 8 takt. »pierwszy« wykonuje ruchy »drugiego«, jednak w odwrotną stronę.

IV. część. Ruchy drugich.

1. $^{1}/_{4}$ obrót w prawo, wypad prawą wprzód, ram. w bok, lekko ugięte. Fig. 17.

2. Wytrzymaj.

3. Wypad lewą wprzód, ram. w górę skos. Fig. 18.

4. Wytrzymaj.

5. Lewą nogę prostuj, ram. w górę. Fig. 19.

6. Unik lewą, ram. skurcz do chwytu piłki. Fig. 20.

7. Prawą nogę prostuj, $^{1}/_{4}$ obrót w lewo, prawą nogę podnieś w bok, chwyć piłkę w poł. ram. wprzód, lekko ugięte. Fig. 16.

8. Ściągnij prawą nogę do postawy ram. w dół.

Następnych 8 takt. »drugi« wykonuje ruchy «pierwszego«, jednak w odwrotną stronę.



Fig. 14.



Fig. 15.



Fig. 16.



Fig. 17.



Fig. 18.

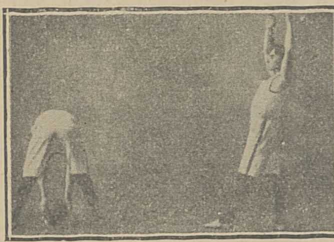


Fig. 19.



Fig. 20.

II. Oddział.

I. część. Ruchy pierwszych.

1. Unik prawą nogą + ram. wprzód lekko ugięte, piłka na prawo. Fig. 21.

2. Wytrzymaj.

3. $^1/_4$ obrót w prawo do rozkroku + skłon wprzód + ram. w dół, piłka na ziemi. Fig. 22.

4. Rzuć piłkę pomiędzy nogi ku drugiemu + głębszy skłon. Fig. 23.

5. Wyprostuj tułów + w tył zwrot (w prawo na lewej pięcie) + rozkrok prawą nogą + ram. w górę. Fig. 24.

6. Kucznij w rozkroku + ram. wprzód lekko ugięte. Fig. 25.

7. Wypad prawą wprzód, odbić piłkę ku ziemi przeciw drugiemu + ram. wprzód w dół lekko ugięte. Fig. 26.

8. $^1/_4$ obrót w prawo (na lewej pięcie) do post. zasadnej + ram. w dół.

W następnych 8 taktach wykonywa te same ruchy »drugi« jednak drugą stroną ciała.

I. część. Ruchy drugich.

1. Wypad lewą nogą w bok, skłon w lewo, ramiona w bok. Fig. 21.

2. Wytrzymaj.

3. Wyprostuj tułów + $^1/_4$ obrót w lewo + zakrok lewą do środka + ram. wstecz w pr. Fig. 22.

4. W tył zwrot (na lewo) + lewą nogę ugnij + uchwyć piłkę w dole. Fig. 23.

5. Zakrok lewą nogą + ram. łukiem w lewo w górę. Fig. 24.

6. Zakrok prawą nogą + rzucić piłkę w ziemię ku pierwszemu + ram. zostaną wprzód w dół. Fig. 25.

7. Wykrok prawą nogą, chwycić piłkę w położeniu ram. wprzód w dół. Fig. 26.

8. $^1/_4$ obrót w lewo + do post. zasadnej, ram. w dół.

W następnych 8 takt. wykonywa te same ruchy »pierwszy«, jednak drugą stroną ciała.



Fig. 21.



Fig. 22.

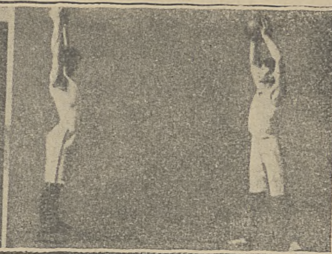



Fig. 23. Fig. 24.




Fig. 25. Fig. 26.

(C. d. n.).

»Zawody północne« w Sztockholmie.

Mija właśnie dziesięć lat od czasu poruszenia pierwszej w Szwecyi myśli urządzania »igrzysk północy«, a ośm lat od czasu jej urzeczywistnienia. Od tego czasu urządzono już dwa razy takie igrzyska i oba razy w Sztockholmie: po raz pierwszy w r. 1901. (w r. 1903. w Kristijanii nosiły jednak nazwę zawodów północnych w sportach zimowych), po raz wtóry w r. 1905. Dziś przygotowują się Szwedzi do nich po raz trzeci, a odbędą się i tym razem w stolicy Szwecyi w dniach od 6. do 14. lutego.

Tegoroczny program jest w przybliżeniu takisam, jak w czasie ostatnich zawodów. Rozpoczynają się one codziennie o g. 8-mej rano a kończą się wieczorem uroczystością iluminacyjną, uroczystem zebraniem lub przedstawieniem w król teatrze.

Programu tych igrzysk nie podaję, gdyż podano go w skróceniu wraz z niektórymi szczegółami w jednym z artykułów »Słowa polsk.» w rubryce »Sport«. Podaję natomiast zestawienie rekordu szwedzkiego, norwegskiego wraz z światowym, ażebyśmy na podstawie tego mogli ocenić, chociażby w przybliżeniu, stosunek sił tych pierwszych do ostatnich. Nie potrzebuję chyba dodawać, że stosunek ten w sporcie zimowym przedstawia się dla Szwedów jeszcze korzystniej.

Rekord szwedzki

Rodzaj sportu	Rezultat	Nazwisko	
Bieg 100 m.	10 3/5	K Lindberg, Göteborg	1906
« 200 «	22 3/5	dtto	1908
« 400 «	51 3/10	K. Stenborg, Göteb.	1908
« 800 «	2.00 2/5	E. Björn, Stockh.	1907
« 1.500 «	4.08 1/5	A. Nilsson „	1908
« 1.600 «	4.30 3/5	« « «	1908
« 5.000 «	15.13 5/10	J. Svanberg, Stockholm	1907
« 10.000 «	32.18 2/5	« « «	1908
« 40.200 «	2.42.23 3/10	G. Törnros «	1907
Jednogodzinny bieg	18.276 m.	J. Svanberg «	1908
Skok w wyż	1·82 «	A. Hedenlund, Buras	1908
« w dal	6·69 «	A. Ringstrand, Narköp	1907
Rzut oszcz. pr.	57·33 «	E. Lemming, Göteborg	1908
« « pr.+l.	95·97 «	« « «	1908
« dyskiem pr.	39·88 «	« « «	1908
« « pr.+l.	71·39 «	« « «	1908

Rekord norwegski

Rodzaj sportu	Rezultat	Nazwisko	
Bieg 100 m.	10 9/10	Moldestad, Bergen	1902
« 200 «	22 3/10	Öier, Kristiania	1905
« 400 «	52 4/5	G. Bank, Kristiania	1904
« 800 «	2.08	N. Dahl «	—
« 1.500 «	4.19 1/5	P. A. Jersin, Bergen	1903
« 1.600 «	4.45 2/5	« « « «	1904
« 5.000 «	16.22	Bj. Bratz, Kristiania	1906
« 10.000 «	35.05 2/6	Fr. Skullerud, Kristiania	1904
« 40.200 «	3.02.25 1/5	H. Bjerka «	1907
Jednogodzinny bieg			
Skok w wyż	1.81·5 m.	H. Bjölgerund «	1904
« w dal	6.63 «	H. Warendorph «	1906
Rzut oszcz. pr.	54.40 «	A. Halse «	1908
« « pr.+l.	94.32 «	« « «	1908
« dyskiem pr.	39.49 «	J. Falchenberg «	1907
« « pr.+l.	69.79 «	« « «	1907

Rekord światowy			
Rodzaj sportu	Rezultat	Nazwisko	
Bieg 100 m.	$10^{3}/_{5}$	Walker, Pł. Afryka	1907
« 200 «	$21^{3}/_{5}$	Hahn, Ameryka	1904
« 400 «	$48^{2}/_{5}$	W. Hallswell, Anglia	1908
« 800 «	$1.52^{4}/_{5}$	W. Sheppard, Ameryka	1908
« 1.500 «	$3.59^{4}/_{5}$	H. Wilson, Anglia	1908
« 1.600 «	$4.15^{3}/_{5}$	Tom Connef, Ameryka	1895
« 5.000 «	$15.01^{1}/_{5}$	A. Robertson, Anglia	1908
« 10.000 «	$31.30^{9}/_{10}$	Jan Svanberg, Szwecya	1907
« 40.200 «	$2.26.47^{2}/_{5}$	Len Hurst, Anglia	—
Jednogodzinny bieg	18.741 m	A. Shrubb «	1904
Skok w wyż	1·992 «	H. Porter, Ameryka	1908
« w dal	7·65 «	P. O'Connor, Angłia	1905
Rzut oszcz pr.	57.33 «	E. Lemming, Szwecya	1908
« « pr.+l.	95.97 «	« « «	1908
« dyskiem pr.	42.65 «	A. K. Dearborn, Ameryka	1908
« « pr.+l.	75.35 «	Järvinen, Finlandya	1904

W końcu przypominam, że w czasie igrzysk olimpijskich w Londynie Szwedzi, jako zwycięzcy byli na trzecim miejscu (Anglia zwycięstw 56, Ameryka 23, Szwecya 8, Francya 5, Węgry 3, Niemcy 2, Włochy 2, Norwegia 2, Kanada 2, Finlandya 1, Belgia 1, Afryka płd. 1) wobec czego stanowią wcale poważnych przeciwników. Zresztą niedaleka przyszłość okaże. *W. Sikorski*—Sztockholm.

Kronika.

— **Przegląd Sokoli** — organ Okręgu I. (krakowskiego) Pol. Tow. gimn. Sok. — zaczął wychodzić w Krakowie, pod redakcyą St. Szaynowskiego, jako dwutygodnik. Nr. 2. zawiera projekt programu ćwiczeń krajowego Zlotu sokolego, który odbędzie się 1910 r. w Krakowie. W przyszłym numerze podamy program ten w przedruku.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.